№ 2 (9). Warszawa — Luty 1926 r. Rok II.

Polski Czerwony Krzyż

miesięcznik

Organ Warszawskiego Okręgu-Oddziału Polskiego Czerwonego Krzyża
pod naczelną redakcją **Anny Roszkowskiej,**
Przewodniczącej Warszawskiej Komisji Oddziałowej Kół Mł. P. C. K.

Warszawa, Mazowiecka 9 m. 7, tel. 302-96.
Konto czekowe w P. K. O. Warsz. № 10540.
Prenumerata roczna 12 zł.
Rękopisów nadesłanych redakcja nie zwraca.

Poprawiać zdrowie — Zapobiegać chorobom — Łagodzić cierpienia — to zadania Czerwonego Krzyża podczas wojny i w czasie pokoju.

DR. WITOLD SAWCZYŃSKI, ppułk.

Higjena osobista i ogólna.

„Gdyby lekarze, zamiast wtajemniczać swych chorych w teorje lekarskie i przebieg chorób, użyli tego czasu na zaznajomienie ich z zasadami higjeny, przynieśliby niewątpliwie wielką korzyść społeczeństwu".

(W. Biegański: Myśli i aforyzmy w 1899 r.).

Męstwo, bohaterstwo żołnierza polskiego, patrjotyzm całego społeczeństwa, które w groźnych chwilach wyrzekło się partyjnych waśni i stanęło do walki, jak jeden mąż, uratowały Polskę i stał się „Cud nad Wisłą". Obecnie grozi nam inne i bodaj gorsze niebezpieczeństwo: zwyrodnienie rasy z powodu chorób wenerycznych, gruźlicy, alkoholizmu, całego szeregu

chorób zakaźnych, które na skutek nietylko wielotysięcznych zgonów przedwczesnych naszych obywateli, lecz same przez się, zagrażają stanowi ekonomicznemu i społecznemu naszej Ojczyzny.

Sprawa ochrony zdrowia publicznego nie jest już dziełem uczuć humanitarnych, każdy głębiej patrzący obywatel musi ją w chwili obecnej traktować jako sprawę niezmiernej doniosłości ekonomicznej i ogólno narodowej. Jeszcze w 1978 roku wielki mąż stanu, Disraeli w swej mowie parlamentarnej między innemi wyrzekł takie słowa: „Jeżeli jednak ludność się nie powiększa, ale co rok traci na wzroście i dzielności, naród taki musi zginąć i dlatego mojem zdaniem, troska o zdrowie publiczne jest najpierwotniejszym obowiązkiem męża stanu".

Rochard przed kilkunastu laty obliczył, że choroby i śmiertelność kosztują rocznie Francję 1 miljard 649 miljonów franków.

Dr. Polak w 1910 roku, obliczając wówczas koszta utrzymania i leczenia chorego na 30 kop. i pracę zarobkową dziennie 30 kop., stwierdził, że przy 10.000.000 ówczesnych mieszkańców Królestwa Polskiego (Kongresówki), jeśli zmniejszy się śmiertelność tylko o 6 proc., to kraj zyska w ciągu roku 33.000.000 rubli złotem. Obecnie czytamy, słyszymy, mówimy o oszczędności, otóż społeczeństwu, opierającemu się na oszczędnej, a jednocześnie intensywnej gospodarce, nie wolno marnować rozrzutnie istnień ludzkich, z których każde jest wytwórcą, cząstki bogactwa narodowego. Każdy przedwczesny zgon, któremu można byłoby zapobiec za pomocą odpowiednich zarządzeń sanitarnych, to nietylko dotkliwa strata moralna dla rodziny, to jednocześnie nie mniej dotkliwy uszczerbek w bilansie gospodarczym Państwa, jak to słusznie zaznacza dr. W. Chodźko, były minister zdrowia publicznego. Jednocześnie przy całej sprężystości i rozwoju medycyny leczniczej, chorzy zakaźni wprawdzie leczą się, lecz epidemje nie znikają, a najnieszczęśliwsi ze wszystkich tuberkulicy, dostają się często do szpitali po to, by tam powoli umierać. Nadto jest u nas podatny ku rozwojowi wszelkich chorób grunt, dzięki przebytej wielkiej wojnie, inwazji bolszewickiej, brudom, złemu odżywianiu się, niechlujstwu własnemu i niskiej kulturze najszerszych warstw. Przeciwdziałanie tym ujemnym zjawiskom wymaga wytężonej walki ze strony wszystkich czynników miarodajnych i kompetentnych. Zdawien dawna wiadomem jest, iż dla wytępienia czy to mikrobów, czy szkodliwych roślin, czy zwierząt, daleko pewniejszem jest stworzenie niekorzystnych warunków dla ich istnienia, aniżeli bezpośrednia walka z nimi. Ta metoda postępowania stanowi właśnie zada-

nie higjeny i medycyny społecznej. Higjena ma cel zachowania zdrowia. „W zdrowem ciele zdrowa dusza“, głosi łacińskie przysłowie. Co to jest zdrowie? Pyta każdy i z niczem tak się marnotrawniej nie obchodzi, jak ze zdrowiem.

„Jesteśmy wszyscy, jak powiada Pettenhofer—i postępujemy tak, jak marnotrawni spadkobiercy bogatych rodziców, nie oceniając właściwie ceny zdrowia, otrzymanego w puściźnie, marnujemy go rozrzutnie, nie dbając o przyszłość“. Rozumiemy jego wartość dopiero, gdy go stracimy, lecz częstokroć bywa to za późno. Nadzwyczaj trafnie określił to nasz wieszcz, Mickiewicz, temi słowy: „Litwo, Ojczyzno moja, ty jesteś jak zdrowie, ile cię trzeba cenić, ten tylko się dowie, kto cię utracił“.

Jednakże jak łatwo byłoby uniknąć większości chorób, utrzymać to zdrowie!....

„Zdrowie nie jest fortecą, którą trzeba zdobywać, powiada z iście żołnierską ścisłością wielki wódz, Napoleon I, dla zachowania go w rozkwicie, wystarczy czystość ciała, ciepło i czystość odzieży, czystość pokarmu i czystość powietrza“.

Człowiek chory, co tak lekceważył swe zdrowie, przykuty na krótki, czy na dłuższy czas do pościeli, zupełnie niezdolny do pracy osobiście, odrywa jeszcze od pracy kogoś z bliźnich, ponieważ potrzebuje dozoru, koszta leczenia, czy szpital, — wszystko wynosi ogromne koszta, jak dla siebie, tak i dla Państwa — statystyczną liczbę dałem przed chwilą. Człowiek chory na chorobę zwyczajną (złamanie kości, rany i t. p.), jest ciężarem dla rodziny, dla Państwo, chory zaś na chorobę zakaźną (tyfus, gruźlica, choroby weneryczne i t. d.), staje się niebzpiecznym wprost i dla bliskich i dla całego społeczeństwa, jako rozsiewacz zarazków, a jednak większości tych chorób można uniknąć, uprzedzić je i to dzięki wielkiej społecznej nauce o higjenie. Higjena jest siostrą (gałęzią) medycyny, której wszyscy jesteśmy adeptami. Medycyna, z jej wieloma gałęziami, zajmuje się tylko już powstałemi chorobami, tem utraconem zdrowiem, higjena zaś jest nauką o podtrzymaniu tego zdrowia, nauką, badającą przyczyny powstawania chorób, walczenia z temi przyczynami i higjena stara się uprzedzić większość chorób. Zadanie to wielkie, szczytne. Statystyka wskazuje, iż 11 proc. ludzi umiera naturalną śmiercią od starczego uwiądu, a ponad 70 proc. ginie jako ofiara rozmaitych chorób. Te ostatnie, t.j. choroby, dadzą się uniknąć, przestrzegając prawideł i wskazówek higjeny. Szanowne Panie, na mnie wypadł zaszczyt wykładać Wam zasady tej wzniosłej społecznej nauki, nauki tak ważnej, jak wskazałem na początku z punktu widzenia obywatelskiego i patrjotycznego. Szanowne Panie,

patrjotyzm był zawsze cechą Polki, wyście Polki, pobudzały nas i podtrzymywały ducha swych mężów, braci, narzeczonych w latach powstania narodu, w latach 30, bo już zeszłego stulecia. Wyście niosły ofiarę i w ostatnich czasach w walce o ochronę niepodległości naszej Ojczyzny.

Otóż i obecnie nie stanie w tak mikroskopijnie krótkim czasie — sześć godzin wszystkiego — wygłosić wam tak obszerną naukę, jaką jest higjena, postaram się wam dać tyle pojęcie o jej zasadach, jej postulatach, i dlatego proszę was o skupienie uwagi. A jeśli zrozumiałyście, jak ważną z punktu widzenia społecznego jest higjena, jeśli zachowacie w pamięci jej zasady, to wy, siostry — Polki, będziecie swym patrjotycznym obowiązkiem szerzyć je — te zasady higjeny śród szerokich mas, zaszczepiać te pojęcia, tępić przesądy, zabobony, być, jak się wyraził wielki Polak i patrjota, ks. Skarga, „świecą ciemnych“, to wasz moralny obowiązek, drogie słuchaczki, jako obywatelek Polek, a cel mój będzie osiągnięty.

Z poprzedniego wstępnego mego wykładu mam nadzieję, że zrozumiałyście panie, iż dzięki zdobyczom higjeny, można stworzyć niekorzystne warunki dla szerzenia się chorób, szczególniej zakaźnych, lecz i wielu innych (reumatyzm, blednica), dzięki higjenie, można zachować swe zdrowie. Więc cóż rozumiemy pod słowem higjena? Higjena jest nauką, która ma za cel utrzymać i wzmocnić zdrowie człowieka, na podstawie ścisłej znajomości ustroju ludzkiego i otoczenia, w którem człowiek przebywa.

Miszel Lewi określił: „Higjena — klinika zdrowego człowieka“. W XIX stuleciu jeden z wielkich uczonych, Max Pettenhofer, wykorzystawszy wszystkie zdobycze przyrodoznawstwa, dowiódł, iż przyczyny chorób ukrywają się nietyle w wewnętrznym ustroju człowieczego ciała, ile w otaczających warunkach, śród których ludzie zmuszeni są żyć. Człowiek dla egzystencji potrzebuje zaspokojenia niezbędnych potrzeb życiowych. Koniecznem jest powietrze, woda, jedzenie i t. d. w pewnej ilości wszystko to jest zadaniem higjeny. Są potrzeby konieczne dla każdego człowieka, do jakiejby warstwy społeczeństwa nie należał, jak: zdrowe powietrze, czysta woda, suche mieszkanie i t. d. To są potrzeby wszystkich ludzi, całego społeczeństwa i stanowią przedmiot higjeny społecznej. Są znowu potrzeby pewnej grupy ludzi, znajdujących się w pewnych jednakowych warunkach (uczniowie w szkole, robotnicy w danej fabryce, żołnierze w wojsku), są one zadaniem higjeny indywidualnej: higjena szkolna, fabryczna, wojskowa.

Zatem są wskazówki, prawidła, podawane każdemu zosobna dla zachowania zdrowia przy tych lub i innych warunkach, to jest higjena osobista. Tak samo wszystkie przepisy i prawidła razem wzięte, stanowią higjenę ogólną. Higjena, dążąca do porawy rasy, zmniejszenia liczby wątłych osobników, walcząca z chorobami i przyczynami, wpływającemi na zwyrodnienie rasy — nazywa się eugenetyką (część higjeny socjalnej). Jako następstwa zarządzeń, według wymagań higjeny, mogę wskazać na dwa tylko przykłady: w Warszawie zaprowadzono wzorową kanalizację w 1877 roku, w tym roku do wprowadzenia — śmiertelność wynosiła 40 proc, do 1883 r. za czas wprowadzenia kanalizacji spada do 33,9 proc., na koniec do 1912 r. do 18,6 proc. W roku 1905 w Warszawie, posiadającej kanalizację i wodociągi, umarło 21,5 na 1000 ludzi, gdy w tymże roku w Łodzi, pozbawionej tych urządzeń, 32,5 na tysiąc.

Higjena jest nauką starą; początek jej powstania sięga wieków przed Narodzeniem Chrystusa. Przepisy higjeny znajdujemy u starożytnych indusów, egipcjan, izraelitów, tam była ona jako przykazania religijne — by tym zapewnić znaczenie u narodu. Homer i Plutarch mówili, iż u egipcjan jest wielu lekarzy i egipcjanin widział w lekarzu nietylko uzdrawiającego, lecz i higjenistę, stąd i nazwa „Sonaro", zapobiegający. 5000 lat przed Narodzeniem Chrystusa, przy budowie piramidy Cheopsa pracowało 100.000 robotników 30 lat i byli pod nadzorem kapłanów lekarzy, by nie było chorób. W tym celu urządzono oddzielne pole, oddzielone od obozu, gdzie musieli udawać się dla załatwienia swych potrzeb, by nie zanieczyszczać obozu. U greków na 1000 lat przed narodzeniem Chrystusa, Likurg uczył o konieczności umiarkowania w jedzeniu, o ćwiczeniu i hartowaniu ciała. W IV wieku przed narodzeniem Chrystusa w Rzymie urządzają wspaniałe łaźnie, wodociągi (14 dużych i 20 małych), dostarczających wodę źródlaną. Około 1200 litrów na głowę. Urzędzają sieć kanalizacyjną. Główny kolektor cloaca maxima, był 13 stóp szeroki i 17 stóp wysoki. Ścieki spływały do Tybru, a część używano do zraszania ogrodów warzywnych.

W armji Pompejusza zażegnali szerzącą się dżumę paleniem rzeczy i trupów zmarłych, izolowaniem chorych, oczyszczaniem i odnawianiem mieszkań. W pierwszych wiekach chrześcijaństwa kultura helenistyczno-rzymska zanika, a rozwija się ascetyczna chrześcijańska, krzewiąca ideały doskonalenia duszy i pogardy dla kultury ciała. Następuje upadek higjenicznych warunków we wszystkich warstwach społeczeństwa. Medycyna zanika i przetwarza się w astrologję i alchemję.

Miasta średnich wieków były nadzwyczaj antisanitarne. Wielka epidemja — dżuma, opustasza Europę w 1348 i wynosi około 26.000.000 ofiar, a ówczesny fakultet medycyny w Paryżu, oświadcza królowi, iż plaga pochodzi od niepomyślnego połączenia planet Marsa i Jowisza. Lecz te wielkie epidemje odegrały rolę bodźców, zaczyna się zainteresowanie sanitarją, urządza się izolację, kwarantanny i t. p. Rozwój higjeny następuje w XIX stuleciu. Ojcem współczesnej higjeny nazywamy Pettenhofera, o którym mówiłem już przedtem. Uzupełniają higjenę inni po odkryciach Pasteura, Kocha i innych.

* * *

Powiedzieliśmy, iż dla zaspokojenia niezbędnych potrzeb życiowych dla każdego człowieka, każdego stworzenia koniecznemi są: powietrze, woda, jedzenie i t. d. Rozpatrzymy teraz je pokolei z punktu widzenia higjeny.

(D. c. n.).

Streszczenie 6 wykładów dla sióstr rezerwy Polskiego Czerwonego Krzyża, wygłoszonych w grudniu 1925 roku w Lecznicy Polskiego Czerwonego Krzyża w Warszawie, Marszałkowska 63.

ZOFJA ENGELHARDTOWA.

„MIŁUJ BLIŹNIEGO"

hasłem Młodzieży Polskiego Czerwonego Krzyża.

Człowiek dzieli zjawiska otaczające go na to, co w jego rozumieniu jest dobrem, czy złem. Często dane zjawisko, czy też pojęcie jest dobrem, uznanem przez ludzi. Wiadomo, że tylko na pojęciach dobrych buduje się wartość, która prowadzi człowieka do jego szczytnych, posłannictwem boskim oznaczonych dróg. W tych pojęciach rodzi się jego twórcza myśl i czyn. W życiu — otaczającem nas — spotykamy różne prawdy, w zależności od tego, jak one są oświetlone i jaki punkt widzenia przyjmiemy. Są jednak prawdy niezależne od punktu widzenia, prawdy uznane moralnie przez całą ludzkość. Wynikają one ze świadomości, która powstała jako najwyższe dobro dorobku ludzkiego. Do tych prawd należy pojęcie: „Miłuj bliźniego". Miłość jest to ta najsubtelniejsza wrażliwość duszy ludzkiej. Uznanie w każdym drugim człowieka „bliźniego", opanowanie złych instynktów w człowieku — wzniesienie się do jego duchowej strony, z Bogiem szukającej styczności. Nie dziwnem jest, że ludzkość, uznawszy te prawdy, uznaje i krze-

wi je przez wieki. Górne hasło, górna myśl wówczas staje się dla życia wartością, gdy je człowiek w swoją pracę, w swój wysiłek przeobraża.

Zapewne w najrozmaitszej formie przeniknęło już to hasło do ludzkości, znalazło swą interpretację i realizację w życiu. W danym wypadku chodzi jednak o specjalne zrozumienie tego hasła, o zastosowanie go w formie, pewnym systemem ujętej przez naszą młodzież. Myśl: „Miłuj bliźniego" skrystalizowała się w organizacji Kół Młodzieży P. C. K.

Niestety! — muszę powiedzieć — że wiele szkół, nie wiedząc nic o tej organizacji, nie interesuje się, nie pragnie się zapoznać z temi szczytnemi poczynaniami, nie doceniając wielkiego znaczenia pod względem pedagogicznym, jakie mają one dla wychowania młodzieży.

Praca w Kołach przejawia się w bardzo różnorakiej formie, obejmując całą dostępną dziedzinę myśli i życia naszych dzieci.

Widzimy, jak w różnych kołach uprawiana jest samopomoc w nauce. Jak chętnie i poważnie pomaga w nauce dziecko więcej zaawansowane — słabszemu!

Specjalnie krzewiona w Kołach jest myśl pomocy biednym, czy to kolegom w szkole, bądź biednym rodzinom bez pracy i chleba, czy też zbiorowo przy okazji gwiazdki, święconego it . p. Byłam świadkiem wielkiego szczęścia, malującego się w twarzyczkach dziewczynek, które własnym wysiłkiem urządziły gwiazdkę dla sparaliżowanych dizeci. Nie ulega wątpliwości, że przez okazywanie i wyświadczanie pomocy i usług słabszemu, biedniejszemu, wytwarza się w dziecku zadowolenie moralne, które podnosi, uspołecznia i uszlachetnia jego duszyczkę.

Na wszelką uwagę zasługuje dążenie do uprawiania wymiany myśli za pomocą korespondencji międzyszkolnej w kraju i zagranicą. Tego rodzaju korespondencja ułatwia dziecku zapoznanie się z życiem, z przyrodą, z krajem swych rówieśników, ale poza tem przez specjalne, dzieciom właściwe, ujęcie zjawisk otaczających go, zbliża dzieci wszystkich krajów i narodowości i tworzy jakby jedną, wielką, wspólną rodzinę całej ludzkości. Dziś, kiedy specjalnie odczuwamy straszliwe skutki wojny, kiedy na barki obecnego pokolenia spadają ciężary wzajemnych morderstw wojennych w postaci pogrążenia całych narodów w nędzy materjalnej i klęsce gospodarczej, a co jeszcze gorsze, w zupełnem załamaniu się podstaw moralnych współżycia ludzi i narodów między sobą, to krzewienie wśrów młodzieży uczuć dobrych, łączących ludzi między sobą w imię hasła: „Miłuj bliźniego", nabiera olbrzy-

miego znaczenia dla utrzymania pokojowego współżycia między narodami.

Należałoby życzyć, aby w niesłychanie trudnych warunkach podjęta przez Polski Czerwony Krzyż — praca, znalazła jaknajwięcej poparcia nietylko tych, którzy zawodowo zajmują się wychowaniem dziecka, ale poparcie całego społeczeństwa, specjalnie rodziców kształcącej się młodzieży. Dorobek dzieci naszej Ojczyzny, w tym kierunku idący, bezwątpienia przyczyni się do podniesienia wartości człowieka w powszechnem dążeniu szukania Dobra, Sprawiedliwości i Prawdy na ziemi.

Towarzystwo Przeciwgruźlicze, Jego Powstanie i Działalność.

Redakcja nasza, popierając każdą pracę, mającą na celu „zdrowie" społeczeństwa, a zwłaszcza walkę z chorobami zaraźliwemi, postanowiła na łamach swego miesięcznika stale zamieszczać sprawozdania z ich pożytecznej działalności. Cykl takich artykułów rozpoczynamy od sprawozdania o wielce zasłużonej placówce, jaką jest Towarzystwo Przeciwgruźlicze. Korzystając z łaskawie udzielonego nam materjału, dajemy poniżej historję powstania i działalności T-wa aż do 1925 roku. W dalszych numerach będziemy pomieszczać wiadomości bieżące wyżej wspomnianego Towarzystwa. — (Red.).

Inicjatywa założenia T-wa przeciwgruźliczego sięga 1903 roku. W skład Komitetu organizacyjnego weszli pp. dr. Ignacy Baranowski, hr. Juljusz Ostrowski i ś. p. dr. Alfred Sokołowski.

Zebranie odpowiednich funduszów, zalegalizowanie statutu, oraz inne prace przygotowawcze zajęły cały prawie 1904 r., zaś niepokój, panujący w kraju przez parę następnych lat, opóźniły wprowadzenie T-wa w normalną działalność, która dopiero na dobre mogła być rozpoczęta w połowie 1908 r. Do pierwszej rady T-wa, oprócz wymienionych założycieli, weszło kilkanaście osób dobrej woli i T-wo rozpoczęło swą pracę, stawiając sobie narazie zadania pedagogicznej i profilaktycznej natury. Założono pierwszą przychodnię przy szpitalu Św. Ducha, kierownikiem jej został dr. Bolesław Dębiński. Chorzy w dość znacznej liczbie zaczęli uczęszczać do Przychodni, otrzymując tam prócz porady, wskazówki, jak walczyć z gruźlicą? Wkrótce stają się gorliwemi krzewicielami tej walki. Społeczeństwo zainteresowało się placówką, płynęły ofiary

w środkach lekarskich, węglu, oraz środkach odżywczych, jak kefir i mleko.

Dzięki inicjatywie dr. Geislera, stojącego na czele Komisji prowincjonalnej, podniesioną została sprawa dezynfekowania mieszkań na letniskach i uzdrowiskach, co najpierw było zastosowane w Otwocku, jako miejscowości najwięcej odwiedzanej przez gruźlików. Następnie działalność Komisji rozciągnęła się na dalsze miejscowości lecznicze. Przychodnia w pierwszym roku przyjęła 145 osób, w tem mężczyzn 69, kobiet 75.

Już w następnym roku w przychodni T-wa udzielono 944 porad, mieszkań chorych zwiedzono 416, dokonano dezynfekcyj w 12 mieszkaniach, rozdano mleka 4.390 litrów i kefiru 1818 butelek. Działalność Przychodni wzrasta z każdym rokiem, a w 1913 roku Towarzystwo Przeciwgruźlicze posiada już gorące poparcie społeczeństwa, a wobec zdwojonej działalności Przychodni przy Szpitalu Św. Ducha założono drugą Przychodnię przy ul. Litewskiej, oraz pierwsze bezpłatne ludowe uzdrowisko „Leśniczówka", prowadzone kosztem T-wa.

Rada T-wa systematycznie i wytrwale dąży do popularyzacji konieczności walki z gruźlicą, to też zostaje zorganizowany cały cykl odczytów popularnych na krańcach stolicy, co nie mało się przyczynia do uświadomienia szerokich warstw społecznych o niebezpieczeństwie tej strasznej choroby i jej groźnych następstwach, o środkach zapobiegawczych, o ich znaczeniu i skuteczności.

Bilans Towarzystwa Przeciwgruźliczego na 31 grudnia 1913 roku przedstawia już poważną sumę 38,655 rubli. Jak dalece rozwija się w następnym roku działalność T-wa, świadczy również bilans na 31 grudnia t. r., wynoszący rb. 41.482,28. W 1915 roku przeniesione zostało z Rudki do Otwocka uzdrowisko „Leśniczówka" i pomimo bardzo trudnych warunków i drożyzny owczesnej od dn. 1.VI do dn. 31.XII (z kilkomiesięczną przerwą z powodu przybliżenia się linji frontu) 40 chorych przebyło kurację pod kierunkiem d-ra Cybulskiego i odzyskało zdrowie całkowicie, lub też ze znaczną wyjechało poprawą.

W tymże roku T-wo przeciwgruźlicze wzięło udział w wystawie pod nazwą „Walka z chorobami zakaźnemi", urządzonej przez T-wo Higjeniczne, ukazując społeczeństwu bogaty plon swej pracy, a więc zbiory anatomiczne, tablice, pokazy, dane statystyczne, wykresy, probówki z hodowlami laseczników, oraz cenne okazy, ilustrujące zmiany, powstałe pod wpływem gruźlicy w płucach, gardle, krtani i t. p. Na wystawie tej wygłoszono cały szereg odczytów, którym przysłuchiwało się kilkaset osób, oraz rozdawano propagandowe broszurki i ulot-

ki. Lata wojny bardzo były ciężkie dla wszystkich organizacyj społecznych w Polsce, tem większa więc zasługa jest tych, które potrafiły je przetrwać i nie stracić swych placówek.

Wojna i okupacja niemiecka w straszliwy sposób spotęgowała ogólną biedę, w miastach i na wsi panował głód, a w ślad za nim zdrowotność spadła do minimum: gruźlica, zwłaszcza wśród dzieci, poczęła grasować w zastraszający sposób. Wtedy T-wo przeciwgruźlicze stanęło na wysokości zadania, pomimo piętrzących się trudności, nietylko lecząc chorych, lecz karmiąc rzesze głodnych. Wzrastająca drożyzna utrudniała niezmiernie zdobywanie produktów, dzięki jednak sprężystej działalności otrzymano wydatną pomoc w żywności z zapasów, przysłanych przez amerykańskich Polaków, a w następstwie od Amer. Komitetu Herberta Hoover'a, co umożliwiło rozdawnictwo bezpłatne zgęszczonego mleka, słoniny, ryżu, grochu i t. p. kobietom w ciąży, matkom karmiącym, oraz dzieciom do lat 15. Rozdawnictwo odbywało się w czterech punktach miasta, w Przychodniach T-wa, których utrzymanie wyniosło w 1919 roku 160.000 m. p., udzielono porad 5.979, w tem dzieciom w wieku do lat 15 — 3.941. Rozdano konserw puszek 1857, mleka kondensowanego 1143, mąki klg. 1077, mleka świeżego 18.434 litrów, tranu litrów 756, porcyj żywności 96. Z czterech Przychodni skierowano do uzdrowiska w Otwocku 89 osób. W tymże roku zorganizowane zostały staraniem T-wa kursy przeciwgruźlicze teoretyczno-praktyczne, dla sanitarjuszek, przeważnie przybyłych z prowincji, co ogromnie ułatwiło rozwinięcie walki przeciwko gruźlicy w całym kraju. Tu należy wspomnieć, że Towarzystwo doznało od Ministerstwa Zdrowia Publicznego wydatnej pomocy materjalnej i poparcia, jednocześnie otrzymało ono kilka poważnych ofiar pieniężnych, co ułatwiło znacznie jego działalność. Bilans T-wa na 1.XII 1919 roku wynosił 323.607 m. p.

W 1920 roku stan materjalny Towarzystwa był bardzo ciężki, jednakże wszystkie Przychodnie w liczbie 4-ch funkcjonowały, niosąc wedle możności pomoc chorym, zaś w 1921 r. praca T-wa rozwinęła się znacznie dzięki pomocy Min. Zdrowia Publicznego i Magistratu. Jednocześnie powstało „Stowarzyszenie Przyjaciół", które przyniosło ogromną pomoc Towarzystwu, odnawiając Przychodnię na Pradze i zaopatrując ją w niezbędne przyrządy laboratoryjne, dostarczyło też znaczne zapasy żywności i tranu do rozporządzenia Towarzystwa.

Gwałtowny spadek marki polskiej w 1921 i 1922 r. dał się mocno we znaki Towarzystwu przeciwgruźliczemu, które jednak ani na chwilę swej pracy nie opuściło, tak w działalności lecz-

niczej, jak i propagandowej, w czem dopomogły subwencje Ministerstwa, Magistratu, oraz Amerykańskiego T-wa Przyjaciół i Amer. Komitetu Pomocy Dzieciom.

W 1924 roku wybitnie zaznacza się działalność propagandowa: rozsyłano plakaty i afisze na prowincję, gdzie powstały filje Towarzystwa. Jednocześnie założono piątą Przychodnię w obrębie Warszawy, zwiększono ilość godzin przyjęć, oraz ilość wywiadowczyń, które odwiedziły w 1924 r. 3249 chorych. Zorganizowano Ligę Szkolną do walki z gruźlicą i Towarzystwo, przyjąwszy propozycję Dyrektora Generalnej Służby Zdrowia, przejęło po zlikwidowanym Naczelnym Nadzwyczajnym Komisarjacie do walki z epidemjami szpital w Małorycie, gdzie zostało założone sanatorjum dla gruźlików na 60 osób. W celach propagandy urządzono ruchomą wystawę w autobusach miejskich, wzięto udział w tworzeniu podobnych wystaw na prowincji.

W tymże 1924 r. Towarzystwo poniosło ciężką stratę przez śmierć swego inicjatora i założyciela, ś. p. Alfreda Sokołowskiego, który od chwili powstania tej placówki, był jej prezesem i położył ogromne zasługi w rozwinięciu planowej akcji walki z gruźlicą. Prezesem Towarzystwa Przeciwgruźliczego został dr. Wincenty Bogucki.

W sprawozdaniu T-wa z 1924 r. znajdujemy oprócz cyfr, niezmiernie ciekawe sprawozdanie lekarskie z działalności Sanatorjum dla chorych płucnych w Małorycie, gdzie oprócz leżakowania i nnych znanych metod leczenia suchot, chorzy leczeni są hydroterapją, terapją, wapnem, stosują też względem niektórych odmę, o ile zmiany w płucach są jednostronne. Chorzy otrzymują pięć razy dziennie pożywienie, mniej więcej co 2 godziny, obliczone na dostarczanie organizmowi 3420 kalorji. Ruch chorych w półrocznym okresie (Towarzystwo objęło Sanatorjum w lipcu 1924 r.), był dość znaczny: na 67 kobiet, leczonych w tym okresie, wypada 3577 dni; na 84 mężczyzn — 3673 dni leczniczych.

Naogół 80 proc. — 90 proc. chorych wykazało znaczną poprawę.

Obrót gotówki w 1924 r.: 41.204.68 zł.

Gdy porównamy działalność pierwszych lat, z pracą w latach ostatnich — wtedy dopiero zorjentujemy się w wielkich zadaniach, które spełniło w Polsce Towarzystwo Przeciwgruźlicze, to też należy mu się wyraz gorącego uznania ze strony społeczeństwa.

A. R.

Dr. Med. J. ŚLASKI, szef Sanitarny P.C.K.

Ratownictwo w nagłych wypadkach.

We wszystkich niemal nieszczęśliwych wypadkach nagłych prawidłowe ratownictwo polega na zastosowaniu pewnych jednych i tych samych bądź środków, bądź zabiegów, które każdy, pragnący przyjść bliźniemu z pomocą, znać powinien, a więc:

1) stosowanie sztucznego oddechu;
2) opatrywanie ran;
3) umiejętność przenoszenia chorych i rannych;
4) stosowanie odpowiednich, przewidzianych dla danego wypadku środków lekarskich.

Sztuczny oddech wykonywujemy w sposób następujący:

Ratowanego po obnażeniu do pasa, po wyciągnięciu języka, po opróżnieniu jamy ustnej, kładziemy na stole lub ławie, aby dostęp do niego ze wszystkich stron był wolny. Pod łopatki wkładamy, zwinięty na wałek koc, poduszeczkę lub t. p., stojąc lub klęcząc za głową ratowanego, chwytamy oburącz za ramiona jego, tuż nad łokciem od wnętrza, t. j. wsuwając nasze dłonie między jego tułów, a ramiona. Następnie, ciągnąć ramiona, unosimy je nad głową, aż do poziomu i trzymamy tak około dwu sekund. W czasie tego ruchu klatka piersiowa rozszerza się, a powietrze wpada do płuc z wyraźnie syczącym sykiem.

Wydech uskuteczniamy w ten sposób, że wracamy ramionami ratowanego napowrót tą samą drogą, zwolna przyciskając je do tułowia i zarzucając mu przedramiona ku przodowi. Przez ten ucisk, który powinien się odbywać łagodnie, bez uderzenia, zmniejszamy pojemność klatki piersiowej, a uchodzące z niej powietrze wydaje szmer, podobny do krótkiego sapnięcia.

Szmer wchodzącego i wychodzącego powietrza, świadczy, że sztuczne oddychanie się odbywa.

Wyżej opisane ruchy mają się odbywać powoli, miarowo i dokładnie, około 10 razy na minutę, z wielką wytrwałością.

Należy przytem pilnie patrzeć, czy ratowany nie zaczął już sam oddychać, jeżeli jego klatka piersiowa i dołek podsercowy nie okazuje najmniejszego ruchu, musimy dalej sztuczne oddychanie stosować, ruchom oddechowym pojedyńczym i bardzo słabym należy pomagać tak długo, aż nie staną się głębsze i częstsze.

Opatrywanie ran wykonujemy w następujący sposób:

1) ranę oczyszczamy, jeżeli jest zanieczyszczona, za pomocą szczypczyków wygotowanych lub wypalonych w ogniu;

2) pokrywamy ranę dla zabezpieczenia przed wpływami zewnętrznemi bandażem wyjałowionym lub gazą;

3) przymocowywamy gazę w okolicę rany za pomocą bandaża.

Nazwa wypadku	Główne objawy	Pomoc
1. Apopleksja udar mózgowy	Utrata przytomności, czerwona lub sina twarz, oddech ciężki, czasami rzężenie, często skrzywienie twarzy, bezwład kończyn, albo całej połowy ciała.	Chorego położyć tak, aby głowa możliwie była wysoko; ubranie rozpiąć, na głowę położyć zimny okład, albo pęcherz z lodem. Spokój. Natychmiast wezwać lekarza. W razie niemożności pijawki za uszami plaster gorczycy na podeszwy.
2. Drgawki	Utrata przytomności, wystąpienie piany na usta, sine skurcze całego ciała.	Nie wstrzymywać drgawek nie ruszać chorego; pod głowę położyć coś miękkiego; pomiędzy szczęki włożyć patyk lub korek, owinięty w płótno. Po napadzie podać do picia wodę. Spokój. Zasięgnąć porady lekarza. W razie niemożności zastrzyk morfiny pod skórę i brom do wewnątrz.

d. c. n.

M. ŁADA.

Przeszkolenie Zawodowe Inwalidów Wojennych.

I.

Problem inwalidzki. — Czy inwalidzi są zdolni do pracy? — Przeszkolenie zawodowe. — Szkolenie obowiązkowe. — Wybór nowego zawodu.

Wszystkie państwa, które brały udział w wielkiej wojnie, mają i mieć będą przed sobą przez długie lata jeszcze wciąż żywy i aktualny problem inwalidzki.

Osiągnięcie maksimum powrotu do zdrowia, zapewnienie bytu drogą udzielania stałych zapomóg pewnej kategorji inwalidom i przeszkalanie zawodowe tych, którzy w odpowiednich warunkach stać się mogą zdolnymi do pracy — jest troską sto-

warzyszeń humanitarnych i poważnym zagadnieniem dla sfer społecznych. Poczynania poszczególnych, najofiarniejszych nawet jednostek i odosobnionych instytucyj niewiele zdziałać mogą — jedynie zgodny, świadomy wysiłek całego społeczeństwa, przy wydatnej pomocy rządowej, postawić może akcję na należytej plotformie i dać rękojmię ogarniających całość rezultatów.

Do dziś dnia nieliczne są chyba kraje, które mogą się poszczycić całkowitem załatwieniem sprawy inwalidzkiej. Do tych nielicznych zaliczyć można Belgję, o której mówi p. Leon Paeuw, iż „od końca 1924 r. ani jeden inwalida nie pozostał bez naszej pomocy". Dużo się robi dla inwalidów we Francji, Niemczech, Włoszech i innych — jednakże, organizowanie wszystkiego, co dotyczy inwalidów, z konieczności nosi charakter doryWczy, dlatego też najczęściej bywa spóźnione, przeprowadzone połowicznie, lub co gorzej, pozostaje w sferze projektów.

Narody, sposobiąc się do wojny, gromadzą zawczasu fundusze, materjały, zatrudniają potężną armję pracowników w wytwórniach wojskowych i laboratorjach, wszystko jest przemyślane, jednak w przewidywaniu skutków walki najmniej może wzięte są w rachubę największe jej ofiary — inwalidzi. W czasie wojny nie myśli się o nich wcale, a raczej myśli się inaczej: ranny żołnierz, potrzebujący doraźnej pomocy, a inwalida, który żyć musi w czasie pokoju — to jakby dwie różne osobistości. Pobudka do czynu, zmierzającego w przyszłość, powstaje dopiero wobec faktu dokonanego, kiedy po skończonej wojnie społeczeństwo staje przed liczną, bezradną rzeszą inwalidów.

Te same, jakgdyby niekonsekwentne wrażenia przeżywa i sam poszkodowany: na polu bitwy nie myśli o jutrze, nie obawia się też otrzymania rany, w szpitalu pochłania go cierpienie pragnienia dalszej walki, walki o życie,—chwilą przełomową jest moment, kiedy staje na progu zakładu leczniczego wypisany ze stanu chorych. Wówczas jak grom, jak rzecz nieznana spada nań ciężar jego kalectwa, staje się oczywistem wydziedziczenie z szeregu ludzi pracujących, czuje całą gorycz braku określonego miejsca w społeczeństwie. Wraz ze zdjęciem munduru zostawia jakby resztkę opromieniającej go chwały żołnierskiej, która mu przynajmniej moralnej dostarczała osłody. Poprzez czas blednie jego aureola bohatera — a poprzez życie dotkliwość kalectwa, zaogniona ciężkiem przeważnie położeniem materjalnem, wzmaga się ciągle.

Co robić, aby dać inwalidzie możność powrotu do dawnego środowiska, co jemu i społeczeństwu użytecznem być może.

Tu powstaje zagadnienie pierwszorzędnej wagi: czy inwalidzi zdolni są do pracy i do jakiej mianowicie?

We wszystkich krajach, dotkniętych klęską wojny, prowadzone są badania w tej dziedzinie. Wyniki komisyj specjalnych są zdumiewające, wykazują bowiem ogromną skalę zatrudnień, dostępnych nawet dla najbardziej poszkodowanych organizmów. Np. w zakładach automobilowych H. Forda 3000 różnorodnych robót wykonywanych jest przez ułomnych i inwalidów. Tamże stwierdzono, iż 970 rodzajów prac może być powierzonych ludziom bez nóg, bez jednej nogi zdolni są do 2630 prac, bez rąk — do 2, bez jednej ręki — do 715, ślepi — do 10 prac. W szkołach inwalidzkich przekonano się, iż 48 działów pracy funkcjonuje z wydatną korzyścią dla uczniów. I tak, uprawiane są tam: szewctwo, krawiectwo, kuśnierstwo, tapicerstwo, tkactwo, wyrób trykotaży, zegarmistrzostwo, złotnictwo, wyrób instrumentów optycznych, wyrób instrumentów precyzyjnych, stolarstwo, a zwłaszcza stolarstwo mechaniczne, tokarstwo, wyrób chodaków, naprawa automobili, fryzjerstwo i perukarstwo, ogrodnictwo, sadownictwo, kwiaciarstwo, pszczelnictwo, w pewnym zakresie rolnictwo i hodowla, koszykarstwo, rzeźba, malarstwo dekoracyjne, malowanie na szkle i porcelanie, litografja, w szerokim zakresie praca biurowa i pedagogiczna i wiele wiele innych.

Jak widzimy, wybór nielada i tylko szkół jaknajwięcej — szkół przeszkolenia zawodowego — aby te wszystkie rzemiosła udostępnić inwalidom.

Jeżeli się porówna ilość stowarzyszeń, opiekujących się inwalidami z liczbą powstających szkół inwalidzkich i szkolących się w nich inwalidów — ocena będzie smutna, gdyż wysiłki i wydatkowane fundusze będą nieproporcjonalne do osiągniętych rezultatów. Głównym powodem tego stanu rzeczy jest, iż różne sporadycznie zorganizowane akcje nie są z sobą wzajemnie skoordynowane. Z drugiej strony brak danych o inwalidach, którzy powrócili do swych rodzin, stoi na przeszkodzie zgrupowania, a nawet poinformowania zainteresowanych. Pewnem opóźnieniem w rozwoju akcji przeszkolenia jest również spotykana u inwalidów apatja, a czasem jakby niechęć w stosunku do myśli o nowem rzemiośle. Powodem tego objawu jest niewiara we własne siły, pewnego rodzaju fatalizm, który dążenia do wszelkiej poprawy bytu zabija.

Powyższe przeszkody dałoby się usunąć w przyszłości, wprowadzając powszechnie stosowane już w niektórych krajach obowiązkowe przeszkolenie zawodowe inwalidów wojennych. Projekt ten np. w Belgji, spotkał się z uznaniem wszystkich wybitniejszych ugrupowań społecznych, we Włoszech zaś znalazło się zaledwie 10 proc. malkontentów wśród inwalidów. Zasada powyższa, będąca zarówno w interesie kraju, jak i sa-

mych inwalidów, w praktyce wygląda następująco: inwalida po wyjściu ze szpitala, nie jest demobilizowany, a zostaje przekazany bezpośrednio do zakładu specjalnego, gdzie oprócz dodatkowej kuracji, stosownie do orzeczenia lekarskiego, zostaje przydzielony do odpowiedniego jego siłom i zdolnościom warsztatu pracy. Po całkowitem ukończeniu kursu, inwalida wraca do rodziny, lub obejmuje jedną z posad, które zostały do szkoły zgłoszone.

Jak obowiązkowe jest nauczanie dzieci, obowiązkową służba wojskowa — niech obowiązkowem będzie przeszkolenie inwalidów.

W tym duchu należy urabiać opinję publiczną w prasie, zwłaszcza w prowincjonalnej, gdzie zdala od źródła kultury, inwalida zrasta się powoli z myślą o beznadziejności swego losu.

Obowiązkowe przeszkolenie inwalidów przynosi społeczeństwu nieobliczalne korzyści, a oddając w ręce władz państwowych kontrolę i ewidencję wszystkich zakładów inwalidzkich, jednoczy wysiłki zarówno rządowe, jak i te, gdzie się widzi nieraz wiele serca, lecz mało zmysłu organizacyjnego i odbieganie mimowolne od ogólnej linji wytycznej.

Wychodzącemu ze szpitala inwalidzie pozostawiony być może jedynie wybór zakładu, któremu przyszłość swą chciałby powierzyć, co wywoła korzystną emulację szkół w kierunku zdobycia zaufania zarówno wychowanków, jak i u władz publicznych.

Ten moment, który nazwaćby można ponownym wyborem zawodu, jest niesłychanie ważny. Nieodzowną tu się wydaje współpraca ze szpitalem. Podczas leczenia, a zwłaszcza rekonwalescencji, zarówno lekarze, jak i siostry sanitarne, i siostry oświatowe, oswajać mogą chorego z myślą przyszłej pracy i dyskutować nad różnemi rodzajami rzemiosł, posługując się materjałem faktycznym, wykazami, sprawozdaniami, dostarczanemi przez szkoły inwalidzkie. W ten sposób zdobywanoby cenny materjał obserwacyjny, będący pomocą w orjentacji indywidualnej. Miasto Rouen poszło dalej, gdyż stworzyło przy szpitalu warsztaty, w których rekonwalescenci mogą wypróbować swe zdolności. W Warszawie, przy Zakładzie Przyrodoleczniczym Imienia Józefa Piłsudskiego, gdzie przebywają na kuracji przeważnie inwalidzi, Polski Czerwony Krzyż zapoczątkował warsztaty stolarstwa, rzeźby i introligatorstwa. Warsztaty te jednak nie są etapem pomiędzy szpitalem a szkołą, a korzystający z nich inwalidzi, muszą na tej nauce poprzestać

lub też szukać dalszej praktyki u prywatnych przedsiębiorców.

Doświadczenie wykazuje, iż niewielka tylko liczba inwalidów wrócić może do dawnego rzemiosła, nadto u większej części przy odpowiednich technicznych warunkach budzą się nowe, nic wspólnego z dawnem zajęciem nie mającego, zamiłowania i nieoczekiwane zdolności. Cytują np. kelnera, który po utracie jednej dłoni, został malarzem, linoskoczka, wykazującego dużo zmysłu artystycznego w malarstwie dekoracyjnem, marynarza, pozbawionego trzech palców, który jest obecnie piwowarem, kamieniarza, który po stracie władzy w łokciu, pracuje z powodzeniem jako litograf, zawodowego cyklistę, z kulą w płucach, który zarabia wyrobem różnych drobnych przedmiotów z drzewa i metalu i t. p.

Przedewszystkiem chodzi o to, aby przy wyborze nowego zawodu jak najbardziej oddalić moment przypadku. Na przydzielenie inwalidy do danego warsztatu w dużym stopniu wpływać powinno oprócz lekarskiego orzeczenia o zdolności do pracy, zamiłowanie indywidualne oraz przyświecać cel, aby danego osobnika nie wykoleić, t. j. wrócić go środowisku, z którego został wyrwany. Zadanie nie jest łatwe, wszelkie klasyfikacje są trudne i niedostateczne, co zatem idzie, każdy poszczególny wypadek musi być badany indywidualnie. Oprócz skrupulatnych badań lekarskich, leczeń dodatkowych, mających już na widoku obrany zawód, filtru pedagogicznego i dokształcenia naukowego, trzeba ustalić słuszność czasu próby, po którym inwalida mógłby zmienić specjalność. Znakomitą pomocą w orjentacji jest również zwiedzanie rzeczonych zakładów, gdzieby nowo wstępujący inwalida w towarzystwie profesora przypatrzeć się mógł pracy kolegów, pobyć choćby po parę dni na każdym oddziale, wypytać się o wszystko. Zwiedzanie takie choć ma pewne złe strony, daje jednak nieocenione rezultaty i nie można żałować nań czasu. Nauka w późniejszym wieku przychodzi nieraz z trudnością i pociąga wiele kosztów, a niefortunnie wybrany zawód, stokroć poważniejsze i niepowetowane straty przyniesie.

W czasie przeszkolenia musi być również odjętą inwalidzie troska o rodzinę, to też pozostawałaby ona jak podczas wojny pod opieką rządową i pobierała te same zapomogi.

Reasumując poglądy powyższe, zaznaczyć należy, iż niestrudzeni pionierzy sprawy inwalidzkiej, jak M. Barres i E. Herriot we Francji, T. Barclay w Anglji, prof. Chewally i col prof. Galeazzi we Włoszech, słuszną obrali drogę, twierdząc, iż stworzenie odpowiedniego terenu dla badań zdolności do pracy,

organizmów, udoskonalenie i wynalazki na tem polu, budowa- a następnie szkolenie i przeszkolanie inwalidów, sporządzanie warsztatów, dostępnych dla różnego stopnia poszkodowanych nie szkół, zakładów różnego typu, schronisk, osad w dostatecznej ilości i t. d., jednem słowem podjęta na szeroką skalę, szybko i gruntownie przeprowadzona akcja o jednolitym programie, zdjąć może balast z sumienia społeczeństwa i rozwiązać w pełni bolącą sprawę inwalidzką.

KRZYŻ CZERWONY NA BIAŁYM SZTANDARZE...

Odszedł okręt na północ daleko,
Wioząc ludzkie, nieszczęsne instnienia.
Patrzę za nim bezsenną powieką,
jak się grąży w toń świateł i cienia.
Słońce poszło na zachód, spłonione,
góry, fale modrzeją i bledną,
a me myśli pobiegły w tę stronę,
w tę na świecie jedyną i jedną.

Ludzkich istnień popłynęły strzępy,
spowinięte w szpitalne bandaże.
Orły krążą w powietrzu i sępy,
Krzyż Czerwony na białym sztandarze.
Słońce gaśnie, za góry się kryje,
zefir chłodzi rozgrzane powietrze.
Okręt płynie, mgła w tuman się wije,
Krzyż Litości krwią płonie na wietrze.

Już nie widać chorągwi, okrętu,
mrok zapada nad ziemią żałobną.
Z wód spienionych czarnego odmętu
dym wykwita okiścią par drobną.
Słońce zgasło, gdzieindziej już świeci,
sama jestem, sieroce łzy płyną.
A myśl tęskna na skrzydłach mew leci
chcąc odnaleźć tę jedną, jedyną...

DOMOSŁAWA.

Enzeli, Persja. 1916. Na odpłynięcie okrętu szpitalnego „Skabelew".

DR. MED. ALEKSANDER SIMON.

O WITAMINACH.

We wszystkich krajach kulturalnych zainteresowano się w ostatniem dziesięcioleciu mocno t. zw. witaminami, ponieważ się okazało, że są konieczne dla życia i zdrowia ludzkiego. W naszem społeczeństwie, w którem zasady higjeny są wogóle traktowane po macoszemu i w którem rzadko kto dba na serjo o swoje i cudze zdrowie, niewiele się o nich słyszy, chociaż odkrycie witamin i samą nazwę świat zawdzięcza uczonemu polskiemu, warszawianinowi, prof. Kazimierzowi Funkowi. W ubiegłem stuleciu powszechnie przypuszczano, że do pożywienia ludzkiego, oraz zwierzęcego konieczne są tylko ciała białkowe, tłuszcze, wodany węgla (mąka, cukier), sole i woda. Dopiero badania nad witaminami i niezliczone doświadczenia, dokonane przez Funka i wielu innych uczonych, w najpoważniejszych pracowniach naukowych na całym świecie, stwierdziły, że nasze dotychczasowe poglądy były fałszywe. Wyżej wyszczególnione pożywienie niewątpliwie jest niedostateczne i przy dłuższem stosowaniu, musi powodować liczne choroby, ba, nawet śmierć. Tak niezbędne są witaminy. Choroby, wywołane przez brak witamin, nazwano awitaminozami. Do nich należą: gnilec (skorbut), Beri-beri, choroba, która dawniej ogromnie grasowała na Dalekim Wschodzie (w Chinach, Japonji), choroba Moller-Barlowa źle odżywianych niemowląt, choroba angielska i wiele innych.

Istota i skład chemiczny witamin są dotychczas jeszcze nieustalone. Nie wiemy napewno, czy witaminy są ciałami o nieznanej budowie chemicznej, czy też są przetworami znanemi, które w pewnych szczególnych warunkach działają jako witaminy.

Już w roku 1913 udało się co prawda Funkowi wyizolować ciało krystaliczne, które według wielkiego prawdopodobieństwa jest jedną z witamin. Za witaminy uważa Funk również allantoinę, hydantoinę i niektóre zasady nukleinowe. Należy też przypuszczać, że niektóre witaminy są zbliżone do barwików tłuszczów. Są to jednakże dotychczas hipotezy, wymagające potwierdzenia i uzupełnienia. Ustrój zwierzęcy najprawdopodobniej nie jest w stanie sam wytwarzać witamin, a otrzymuje je jedynie drogą pożywienia roślinnego. W ich działaniu na ustrój ludzki i zwierzęcy istnieje niezawodnie pewne podobieństwo do soli potasowych, magnezjowych, wapniowych, jodowych i innych.

Być może, że witaminy również jak woda i sole, muszą wchodzić w skład komórki, aby utrzymać pewien określony stan zarodzi. Na zasadzie ich własności i działania odróżniamy obecnie 3 najważniejsze rodzaje witamin, t. zw. witaminy A, B i C. Witamina A rozpuszcza się w tłuszczu i w naturze znajdujemy ją tylko w połączeniu z tłuszczami, szczególnie obficie np. w maśle, rybim tranie, żółtku jaj i innych. Na działanie ciepła jest ona dość wytrzymała, nie znosi natomiast utlenienia. Dlatego masło ogrzewane bez dostępu powietrza do 120°, jej nie zatraca, na powietrzu zaś ogrzewane pozbywa sie jej rychło. Dla tego samego powodu szmalec świński, przetapiany przy dostępie powietrza, zawiera bardzo mało witamin, zwłaszcza, że pożywienie świń nie składa się przecież z dużej ilości jarzyn, traw i korzeni zabarwionych, w których to, jak szczególnie w zielonych jarzynach, kapuście, szpinaku i t. p., a także w marchwi,owocach i pomidorach, witamina A zawarta jest w ilości obfitej. Tłuszcze roślinne niewiele jej zawierają, zwłaszcza niezabarwione. Co do mleka, a więc i masła, to zawartość witamin zależy od tego, czy krowę karmiono świeżą trawą, czy też sianem. Brak witaminy A w pożywieniu ludzkiem powoduje schorzenia oka, mianowicie rozmiękczenie rogówki, suche zapalenie oczu, oraz cierpienia układu kostnego, a mianowicie krzywicę, czyli chorobę angielską dzieci, oraz głodowe rozmiękczenie kości. Tak proste środki, jak sok z marchwi, masło i tran, mogą być w tych razach zbawiennemi, o ile powyższe cierpienia powstały tylko przez brak witamin, ponieważ inne niehigjeniczne warunki życia, jak brak świeżego powietrza, brak słońca, wilgotne mieszkanie, lichy pokarm, sprzyjają powstawaniu krzywicy. Brak w pożywieniu witaminy A może również wywołać t. zw. głodowe rozmiękczenie kości (osteomalacja). Ulegają jemu przeważnie ludzie dorośli. Podczas okupacji niemieckiej uległo osteomalacji około 20 proc, biednej ludności Warszawy. Żywiła się ona przeważnie kartoflami, wydawanemi przez Komitet obywatelski, a wiemy obecnie przecież, że ziemniaki zawierają b. mało witaminy A.

Witamina B rozpuszcza się bardzo łatwo w wodzie i jest dość wytrzymała na ogrzewanie, przeto przez zwykłe zagotowanie w wodzie nie w zupełności zatraca swoją siłę i działanie. Zawarta jest obficie w drożdżach, życie, pszenicy, a mianow. tuż pod otoczką ziarna, czyli w warstwie zewnętrznej. Dlatego maszynowe oczyszczanie zboża (polerowanie ryżu, wyrabianie białej mąki) usuwa witaminę B. Nie zawierają jej używany powszechnie ryż, oraz lepsze gatunki białego chleba. Dość obficie zawarta jest natomiast w marchwi, szpinaku, ka-

puście i jarzynach strączkowych (fasola, groch), pomidorach, pomarańczach, cytrynach, winogronach, mniej w jabłkach, gruszkach, bananach. Dużo witaminy B. zawierają mleko i jaja, mniej narządy miąższowe zwierząt (wątróbka, mózg, cynadry), więcej jednak niż mięso (mięśnie). Brak witaminy B. powoduje chorobę Beri-beri, polegającą na porażeniu nerwów obwodowych, upadku sił, osłabienie serca i t. d. Już w roku 1897 stwierdził Eijkman na kurach, żywionych polerowanym ryżem, objawy podobne w zupełności do Beri-beri. Ale dopiero Funk wykazał, że objawy powyższe wywołane zostały przez brak witaminy B., zawartej tylko w otoczce ziarnka ryżowego.

Podawanie wymienionych pokarmów (soku, cytrynowego, winogron i t. d.) przez dłuższy czas leczy Beri-beri.

Trzeci gatunek witaminy, t. zw. witamina C, rozpuszcza się w wodzie i jest bardzo wrażliwą na bodźce zewnętrzne, jak np. na krótkie zagotowanie, działanie ługu lub utlenienie. Jest ona zawarta w pokarmach roślinnych (jarzyny, pomidory, kapusta, sałata), zwłaszcza zaś w owocach. Świeże i młode jarzynki i owoce zawierają jej więcej, niż stare i dawno dojrzałe. Zawierają ją również korzonki i jarzyny strączkowe. Za wielkie odkrycie naukowe, płodne w doniosłe skutki praktyczne, należy uważać stwierdzenie, że dłuższy brak w pożywieniu witaminy C, powoduje cierpienie, zwane gnilcem czyli skorbutem. Podawanie zaś jej w dostatecznej ilości usuwa i leczy skorbut. Jest to choroba podczas klęsk głodowych, długich wojen, u załóg okrętowych, przez dłuższy czas odciętych od lądu i żywionych tylko sucharami i konserwami. Skorbut był dawniej biczem ludzkości, bo powoduje krwawienia w skórze, na błonach śluzowych oraz krwotoki z narządów. Teraz już jego się nie obawiamy. Tylko ptactwo, które się stale żywić może ziarnem, jemu nie podlega. Inne gatunki witamin D i t. d. mniej są znane i nie odgrywają jeszcze większej roli w pożywieniu. Nauka o witaminach jest jeszcze nader młoda i rokuje wielkie nadzieje na przyszłość.

To jednak, czem nas już dotychczas obdarzyła, świadczy o nadzwyczajnej doniosłości witamin. Już w nader drobnych ilościach wywierają głębokie i wszechstronne działanie na przeprzemianę materji każdego żywego ustroju, na czynności większości jego narządów. Należą one do ciał niezbędnych dla życia i zdrowia ustroju ludzkiego i zwierzęcego. Z nauką o witaminach nierozerwalnie jest związane imię polskiego uczonego.

Zawartość witamin w poszczególnych przetworach spożywczych ilustruje następująca t a b l i c a. **0** oznacza, że ich nie zawiera, † że w umiarkowanej ilości, †† i ††† że w dużej ilości.

Zawartość witamin w poszczególnych przetworach spożywczych ilustruje następująca *tablica*. 0 oznacza, że ich nie zawiera, + że w umiarkowanej ilości, ++ i +++ że w dużej ilości.

		Witamina A.	*Witamina B.*	*Witamina C.*
Rośliny zbożowe i strączkowe	Ziarno pszenicy	0	+	0
	Otręby pszenicy	0	++	0
	Mąka z pszenicy	0	0	0
	Pszenica kiełkująca	++	+++	0
	Mąka żytnia	0	++	0
	Jęczmień	0	++	0
	Mąka jęczmienna	0	0	0
	Jęczmień kiełkujący	0	++	++
	Całkowite ziarno ryżu	+	++	0
	Ryż polerowany	0	0	0
	Groch	0	+++	0
	„ kiełkujący	+	+++	++
Jarzyny i owoce	Kapusta surowa	++	+	+++
	„ gotowana	0	+	+
	„ suszona		+	(+)
	Kartofle	+	++	+++
	Szpinak	+++	++	0
	Sałata	+++	(+)	0
	Marchew świeża	+	+	+++
	Pomidory surowe	++	++	+++
	Sok pomarańczowy	+	++	++++
	„ cytrynowy	(+)	++	++++
	Jabłka	0	+	+
	Poziomki	0	0	++
	Śliwki	0	+	0
	Orzechy i migdały	(+)	++	0
	Kasztany	—	++	—
Tłuszcze	Masło	+++	0	0
	Smalec świński	+	0	0
	Tran rybi	+++	0	0
	Olej sezamowy	0	0	0
	„ lniany	+	0	0
	„ bawełniany	(+)	0	0
	„ kokosowy	(+)	0	0
Mleko i ser	Mleko świeże	++	+	+
	„ gotowane	+	+	(+)
	„ odtłuszczone	0	+	+
	„ kondensowane	+	+	(+)
	Ser tłusty	+	—	—

		Witamina A.	Witamina B.	Witamina C.
Mięso	Mięso	+	+	+
	Watróbka	++	++	+
	Nerki	++	+	+
	Serce	++	+	+
	Mózg	+	++	—
	Mięso w konserwach	(+)	(+)	
	Ryba tłusta	++	(+)	—
Inne pokarmy	Jajka	++	+++	0
	Drożdże	0	+++	0
	Ekstrakt słodowy	0	+	0
	Piwo	0	0	0
	Miód	0	0	0
	Ekstrakt mięsny	0	+	0

FELICJAN KUROK.

Praca rękodzielnicza w Kołach Młodzieży Polskiego Czerwonego Krzyża.

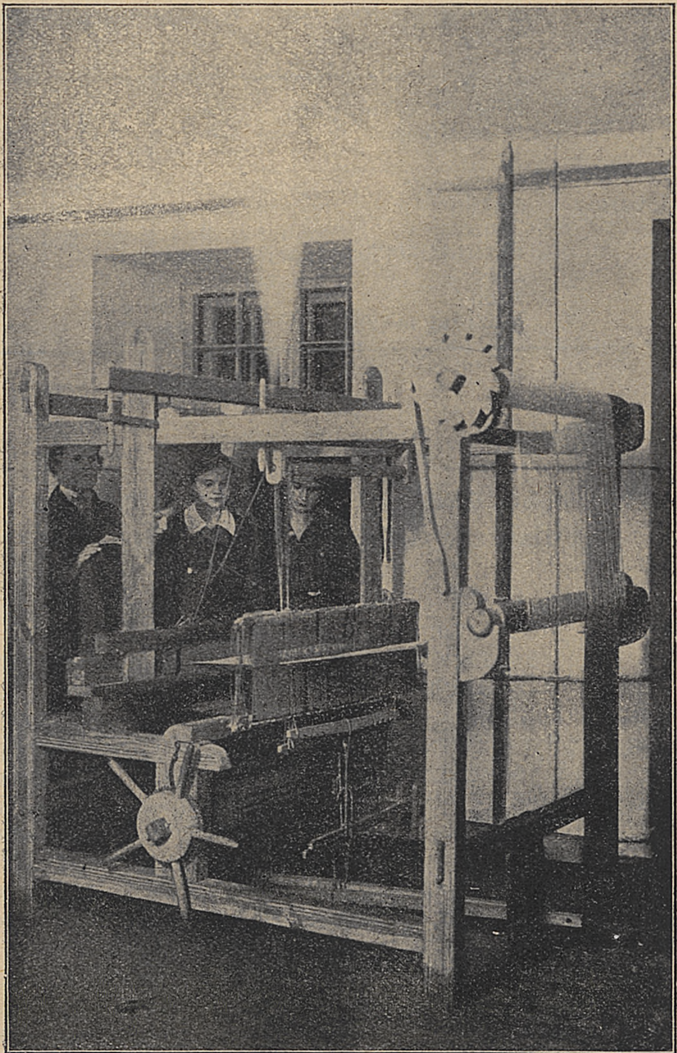
Koła Młodzieży Czerwonokrzyskiej uwzględniają szeroko rozrosły dział pracy rzemieślniczej.

Dziatwa przeznacza z ochotą czas na zajęcia przy warsztatach rękodzielniczych. A więc w jednem Kole furczą szpulki warsztatu tkackiego, z którego wychodzą wzorzyste kilimy, terkoczą maszyny krawieckie, w drugiem znowu uderzają płaskie młotki o but, sporządzony małemi rączkami rozwesolonych pracą chłopców, gdzieindziej w warsztatach stolarskich i zabawkarskich powstają sprzęty i zabawki pięknie wykonane, tam znowu pracuje zszywaczka w introligatorni i nóż okrągły szybko się obraca po gładkim zcinanym papierze, tu wreszcie hałas i stuk młotków o kowadełka: praca wre, mięśnie pracują, myśl wesoła, pogodne twarze.

„Kto pracą święci każdy dzień — ten smutku nie zna, nie"

Młodzież wielce się garnie do robót rękodzielniczych, bowiem z jednej strony sama praca ręczna ją pociąga, z drugiej zaś strony imponuje jej ten but własnym trudem uszyty, lub ubranko ściegiem, własną ręką wykonanym.

Praca rękodzielnicza w Kołach Młodzieży Czerwonego Krzyża jest nieodzownym czynnikiem przy poczynaniach hu-



Dziewczęta warszawskich Kół Młodzieży Czerwonokrzyskiej
przy warsztacie tkackim.

manitarnych młodzieży. Dział samopomocy i pracy społecznej ściśle się łączy z działem rękodzielniczym.

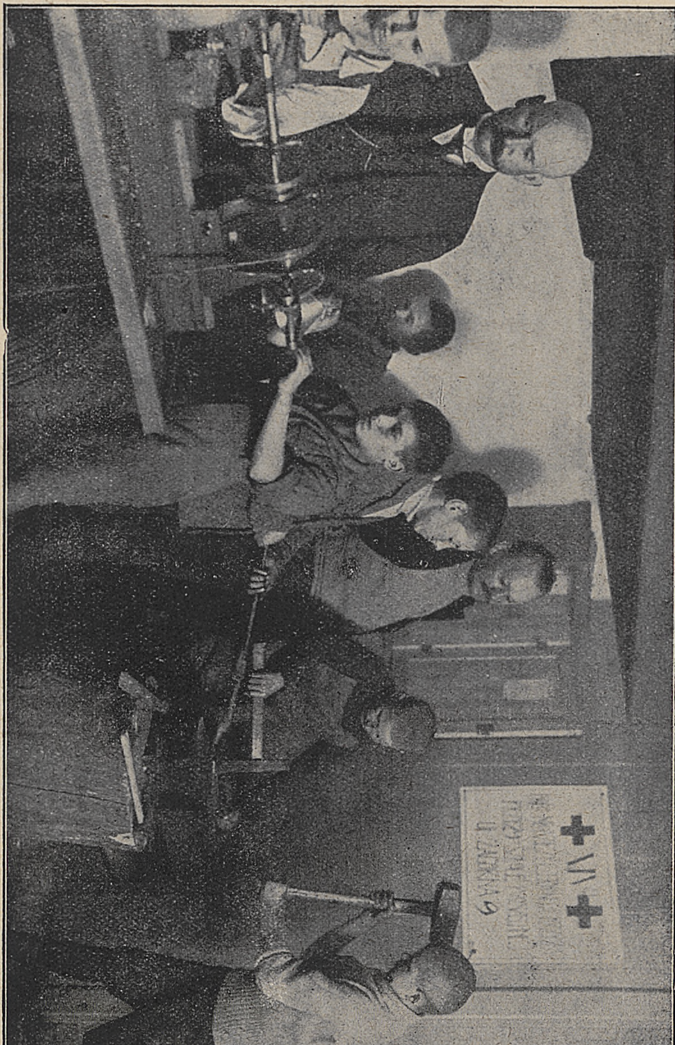
Bo przecież o ile mniejszą dozę zadowolenia wyniosłoby dziecko, ofiarując biedniejszemu braciszkowi zabawkę kupioną.



Warsztat tokarski w Warsz. Kole Mł. P. C. K.

Bo przecież to zadowolenie osiąga w pełni, jeśli na podarki świąteczne niesie niespodzianki własnej roboty.

Serduszko ze szlachetną dumą cieszy się widokiem paczek pod choinką — cieszy się z dzieła własnego, cieszy się wraz z wychowankami ochronki, czy przytułku, w którym dane Koło Młodzieży Czerwonokrzyskiej urządza choinkę, czy święcone,



Z ochotą pracują chłopcy przy warsztacie ślusarskim.

czy kiedy w ciągu roku odwiedza zakład, którym się stale opiekuje.

Na podarki składają się oprócz wiktuałów rzeczy wykonane przeważnie przez młodzież. A więc zabawki, książki oprawne przez dziatwę, obuwie, ubrania, szaliki, swetry, czapeczki etc.

Dział rękodzielniczy uwzględniany w planie każdego Koła Młodzieży Czerwonokrzyskiej, jak widzimy, oprócz wypoczynku umysłowego, obok rozrywki, obok uczenia się dokładności i precyzyjności w pracy, niesie wielki zapas wzruszeń duchowych, płynących z łączenia pracy ręcznej z działalnością w kierunku samopomocy i pracy społecznej.

Nic więc dziwnego, że w całym świecie Koła Młodzieży Czerwonego Krzyża posiadają własne warsztaty rzemieślnicze.

W Polsce też ten dział pracy rozwija się pomyślnie. A jeśli chodzi o Koła Warszawskie, to z chlubą należy powiedzieć, że stanęły już na wysokim poziomie w tej pracy.

Dowiodła o tym wystawa prac Kół Młodzieży Polskiego Czerwonego Krzyża, urządzana przez Warszawską Komisję Oddziałową Kół Mł. P. C. K. w końcu listopada 1925 r.

Artystyczne eksponaty z dziedziny pracy dziewczęcej, wyroby stolarskie, zabawkarskie, szewckie, swoim wykonaniem i taniością wzbudziły nawet obawy, że prace Kół Warszawskich mogą konkurować z naszym przemysłem.

Możeby te szlachetne obawy były słuszne, brak jednak szerszego zainteresowania społeczeństwa i paparcia, brak funduszów na rozszerzenie warsztatów, przy których szerszy krąg młodzieży mógłby pożytecznie spędzać czas wolny.

Sądzimy, że niniejsze wydawnictwo przyczynia się też do pobudzenia zainteresowań starszych w kierunku życia młodzieży czerwonokrzyskiej, ufamy, że wydawnictwo to przyniesie plon obfity w postaci nowozałożonych Kół, we wzbogaceniu każdego z działów pracy, plon w formie zrozumienia doniosłości istnienia Kół Młodzieży Czerwonego Krzyża.

Bo ideą tych Kół — to budowanie Ojczyzny, wszczepianie w serca jej synów najlepszych pierwiastków ludzkich, które wszystkie gromadzą się w nieśmiertelnem wezwaniu Chrystusowem: „MIŁUJ BLIŹNIEGO".

Czerwony Krzyż zagranicą.

W d. 23 grudnia ub. roku p. Gustaw Ador, prezes Międzynarodowego Komitetu Czerwonego Krzyża, człowiek ogromnych zasług, obchodził 80 letnią rocznicę swych urodzin. Członkowie Komitetu zebrani na nadzwyczajnem posiedzeniu wręczyli mu piękny adres, wyrażający uczucia głębokiego przywiązania i czci całego Komitetu. Jubilat otrzymał listy i telegra-

my ze wszystkich krajów świata, gdzie nad ludzką niedolą powiewa sztandar Czerwonego Krzyża, niosąc ulgę i pomoc w cierpieniu. Również dwory panujące, poselstwa, konsulaty oraz instytucje humanitarne przyłączyły się do hołdu, który cały cywilizowany świat złożył zacnemu i niezmordowanemu Pracownikowi, kierującemu nawą idei Czerwonokrzyskiej ku powszechnej Miłości i Miłosierdziu.

* * *

W d. 4 stycznia b. r. w Bordigerze umarła Królowa włoska, Małgorzata. .

Śmierć Jej okryła żałobą całe Włochy, a także głęboko odczuły ją wszystkie Towarzystwa Czerwonego Krzyża — bowiem Zmarła gorąco popierała tę instytucję. Na początku wojny ofiarowała włoskiemu Czerwonemu Krzyżowi jeden ze swych pałaców, gdzie został jej staraniem założony wspaniały szpital na 120 łóżek dla rannych oficerów i żołnierzy.

KANADA.

W d. 10 grudnia odbyło się posiedzenie Rady Czerwonego Krzyża Kanadyjskiego pod przewodnictwem prezesa tejże Rady J. W. Robertsona. Przyznano 4 tys. dolarów zapomogi dla kanadyjskiego Towarzystwa dla walki z gruźlicą.

Sprawozdanie z działalności miejscowych Kół Młodzieży Czerwonego Krzyża wykazało wzrastający rozwój tej pięknej placówki w Kanadzie. Ogółem Kanada ma 3.906 Kół M. C. K., ilość członków 102.242. Działalność Kół objawiła się najwydatniej w leczeniu i pielęgnowaniu 527 dzieci kalek i niedorozwiniętych, których stan dzięki młodocianym opiekunom całkowicie lub w znacznym stopniu się poprawił.

Revue Internationale de la Croix Rouge

Nr. 85. Styczeń 1926.

CZERWONY KRZYŻ W INDJACH.

Podczas ostatniego posiedzenia Rady Głównej Czerwonych Krzyży, delegat Czerwonego Krzyża w Indjach, sir Fryderyk White, zaznajomił zebranych z rozwojem tej instytucji w swojej ojczyźnie. W tym rozległym kraju Czerwony Krzyż, jako organizacja zupełnie apolityczna i neutralna, zyskuje coraz więcej zwolenników wśród różnych grup społecznych.

Najwięcej trudności przedstawiało werbowanie członków — i tę jednak przeszkodę udało się zwalczyć, czego najlepszym dowodem jest, że jeszcze w 1923 r. liczba członków 428 wzrosła do 2.107.

Narazie członkowie Czerw. Krzyża rekrutowali się przeważnie wśród sfer oficjalnych. Trzeba było obmyśleć taką metodę propagandy, która przekonałaby szersze warstwy narodu o pożyteczności tej instytucji.

Najpraktyczniejszym środkiem okazała się propaganda higjeny, szerzonej za pomocą 20 broszur o rozmaitej treści w sprawie zapobiegania chorobom, oraz leczenia ich za pomocą najprostszych środków. Broszury te zostały wydane w 11-tu miejscowościowych djalektach. Do końca r. 1924 broszur tych rozsprzedano 250.000. Świetlne obrazy, afisze kolorowe i t. p. okazały się również skutecznym środkiem propagandy. Komitet Czerw. Krzyża w Bombaju zorganizował cały szereg pogadanek higjenicznych, ilustrowanych obrazami świetlanymi. Wkrótce propaganda rozszerzyła się i na okolice Bombaju.

Oczywiście, ze względu na niski stopień oświaty u ludu, trzeba było operować najprostszemi środkami, a zarazem tak wymownymi, by zdołały przekonać o konieczności zachowania ostrożności. Tak więc afisze propagandowe w jaskrawych barwach ilustrują konieczność niszczenia robactwa, zwłaszcza pcheł, roznoszących dżumę, która nieustannie dziesiątkuje ludność Indji.

Inne znów afisze propagują środki zaradcze, jak np. chinina przeciwko malarji, tak rozpowszechnionej w tym kraju.

Obyczaj miejscowy, zdawna w Indjach przyjęty, nakazuje kobietom brzemiennym w ostatnich dniach przed porodem, ukryć się w najciemniejszym zakątku mieszkania. Przed porodem kobiety nietylko nie zachowują najprostszych środków higjenicznych, lecz piją napoje wyskokowe i niema zwyczaju, by matki przygotowywały bieliznę dla niemowlęcia, mającego się narodzić.

Można sobie wyobrazić straszliwe skutki, wynikające z takiego systemu. To też procent śmiertelności wśród dzieci zwrócił uwagę Czerwonego Krzyża, który rozpoczął usilną pracę, by jej zapobiec.

Założono w wielu miejscowościach sekcje opieki nad matką i dzieckiem, co wkrótce dało doskonałe rezultaty.

Ludność zrozumiała pożytek tej instytucji, gdy wraz z zaprowadzeniem higjenicznych porad i urządzeń — śmiertelność wśród dzieci znacznie się zmniejszyła.

Wielką jednak przeszkodą był zupełny brak pielęgniarek miejscowych: trzeba było sprowadzać je z zagranicy, w na-

stępstwie jednak kobiety miejscowe zaczęły się garnąć do założonych specjalnych szkół, które już obecnie są przepełnione, tak, że wkrótce zagraniczne siły okażą się zupełnie zbyteczne. ogólną, Indyjski Czerwony Krzyż pracuje solidarnie ze wszystkiemi instytucjami, mającemi na celu higjenę publiczną. W wielu miejscowościach powstały t. zw. „Rady higjeny publicznej", które pracują z wielkim pożytkiem dla ludności.

Ze sprawozdania sir Fryderyka White wynika pełny wniosek, że Cz. Krzyż w Indjach w ostatnich latach wybitnie rozwinął swą działalność i że na przyszłość rokuje najlepsze nadzieje, bo jak się w swem przemówieniu końcowem wyraził prelegent: „w kraju, o tak rozległej przestrzeni, zamieszka-

We wszystkich pracach, mających na celu zdrowotność łym przez najrozmaitsze szczepy i narody ,jedynie praca Czerwonego Krzyża, mająca na celu pomoc dla chorych i nieszczęśliwych, jest w stanie nawiązać nić harmonji i wzajemnego współczucia pośród mieszkańców".

POMOC DORAŹNA CZERWONEGO KRZYŻA

w kopalniach Afryki Południowej.

Od dawna już zwierzchnie władze w kopalniach Afryki południowej zrozumiały wielkie znaczenie stworzenia doraźnej pomocy w kopalniach.

Dzięki wskazówkom Czerwonego Krzyża i jego kompetentnej pomocy zamiar ten został osiągnięty. Towarzystwa kopalniane dostarczyły funduszów na zakupienie odpowiednich materjałów, Czerwony Krzyż dał wykształcony personel i inspektorów, urządził szereg wykładów dla górników, celem uświadomienia należytego ich, jak mają postępować w pierwszej chwili wypadku, który się zdarzy podczas pracy podziemnej, wybierając często jednostki najzdolniejsze. Dla zachęty ustanowił coroczny konkurs. coś w rodzaju egzaminu i przeznaczył, jako nagrodę — barana.

W naszych stosunkach europejskich tego rodzaju nagroda wydaje się conajmniej oryginalną; jednakże wśród ludności afrykańskiej przedstawia ona wielką wartość, i górnik, który ją uzyskuje, jest przedmiotem wielkiego szacunku swego otoczenia, a nawet zazdrości, co stanowi doskonałą metodę pobudzenia emulacji wśród robotników .

Jak dalece owocną jest praca Czerwonego Krzyża i jak dobrze została zorganizowaną owa doraźna pomoc, stwier-

dza statystyka: w 1912 r. było zaregestrowanych 845 wypadków śmiertelnych w kopalniach, czyli mniej więcej 3.90 na tysiąc, a w 1922 r. zaledwie 336 wypadków, zakończonych śmiercią ofiar, co wynosi 1,91 na tysiąc.

Rządowa inicjatywa doraźnej pomocy ograniczała się do urządzania na powierzchni, obok głównych szybów, punktów ratunkowych, zaopatrzonych w potrzebne środki, nosze i t. p. Obecnie istnieją oprócz powyższych, punkty ratownictwa pod ziemią, co 5 — 6 pięter. Pozatem każdy robotnik danej partji ma przy sobie pakiet, zawierający dwa opatrunki antyseptyczne i dwa bandaże. Nosze, używane dla chorych i rannych w kopalniach, są inne, niż te, które są zwykle w użyciu. Są one bardzo wąskie, całe z drzewa, z ramieniami, przystosowanemi dla przytrzymania chorego, co jedynie umożliwia przenoszenie go przez wąskie podziemne kurytarze, pełne zakretów. Nosze te zostały obmyślone przez miejscowy Czerwony Krzyż i noszą nazwę „Nosze Czerwonego Krzyża".

Dotychczas wykłady ratownictwa są prowadzone wyłącznie dla starszych robotników przez wykwalifikowanych specjalistów. Przy wykładach są zastosowane pokazy praktyczne. Jako podręcznik dla uczniów służy książka dr. Irvine'a pod tytułem „Pierwsza pomoc ratownicza dla górników". Obecnie opracowywany jest bogato ilustrowany podręcznik w kilku językach dla szerszej propagandy ratownictwa wśród górników. Piękną jest przedmowa tego podręcznika, rodzaj odezwy do starszych robotników: „Pamiętajcie, że podczas pracy w kopalni, jako najbliżsi zwierzchnicy górników jesteście ich opiekunami, więc macie święty obowiązek czuwać nad ich zdrowiem. Musisie dać im pierwszy ratunek w razie wypadku, padczas pracy, odesłać ich do szpitala, jeśli zachoruja, a oprócz tego, wpływać na nich, by nie ukrywali swej choroby i mieć staranie, by otrzymali w odpowiedniej chwili należytą pomoc."

(Vers la santé, sierpień, 1924 r.).

PRZEGLĄD CZASOPISM.

Redakcja wyd. „Polski Czerwony Krzyż" poleca P. T. Czytelnikom następujące czasopisma:

„Zdrowie", organ Warszawskiego Towarzystwa Higjenicznego. Adm. i Red.: Warszawa, Towarzystwo Higjeniczne, Karowa 31, tel. 63-46, Konto czek. w P. K. O. 93-74.

„Opieka nad dzieckiem", czasopismo, poświęcone ochronie macie-

rzyństwa, opiece nad dziećmi i młodzieżą. Adm. i Red.: Warszawa, Jasna 11. tel. 66-24. Konto czek. w P. K. O. 5882.

„Praca i Opieka społeczna", czasopismo ministerstwa pracy i opieki społecznej. Wyszedł Rocznik V, zeszyt I i II.

„Przegląd Zdrojowy". Nasze uzdrowiska, nasze lecznictwo, organ centralnego biura zdrojowego, poświęcony sprawom polskich miejscowości i zakładów leczniczych oraz lecznictwu. Admin. i Red.: Warszawa, Wilcza 54-a, m. 3.

„Lekarz Wojskowy", miesięcznik, organ oficerów korpusu sanitarnego służby czynnej i rezerwy. Red. i Adm.: Wojskowy Instytut Sanitarny, ul. Piękna Nr. 1, telef. 303-70.

„Przyrodnik", miesięcznik, czasopismo, poświęcone naukom przyrodniczym. Cieszyn, wydawnictwo B. Katuli.

„Nauka i Szkoła", kwartalnik, poświęcony urządzeniom szkolnym pomocom naukowym, wydawany przez Towarzystwo Akc. „Uranja".

„Ochrona Przyrody", organ państwowej Komisji Ochrony przyrody. Kraków, ul. Lubicz 46, skład główny w Kasie im. Mianowskiego, Warszawa, Nowy-Świat 72.

kr.

REDAKCJA I ADMINISTRACJA (MAZOWIECKA 9 m. 7 tel. 302-96)
OTWARTA JEST PRÓCZ ŚWIĄT I NIEDZIEL OD 10—2 PO POŁUDNIU
Ceny ogłoszeń przesyła się na żądanie.

NACZELNY REDAKTOR: **ANNA ROSZKOWSKA.**

REDAKTOR ODPOWIEDZIALNY I WYDAWCA ZA WARSZAWSKI OKR.-ODDZ. P. C K.: **FELICJAN KUROK.**

Zakłady Drukarskie F. Wyszyński i S-ka, Warszawa, Warecka 15.